

2022年7月吉日

炊飯器のスイッチを入れて  
ご飯が炊きあがる間にできる！

## 『りなていの30分で完成！ 簡単3品献立』 7/26発売

2022年上半期 **最も売れた料理本** (※) の著者 **りなてい** 最新刊！



『りなていの30分で完成！  
簡単3品献立』  
定価：880円（税込）  
発売日：2022年7月26日

「一週間3500円節約献立」や「男子が喜ぶがっつり愛され献立」など、実用的で斬新な献立が同世代を中心に多くの女性に支持されている料理家・りなていの最新刊『りなていの30分で完成！ 簡単3品献立』を7月26日（火）に発売します。

りなていは、昨年開催された「第8回料理レシピ本大賞 in Japan」で準大賞を受賞し、著書『りなていの一週間3500円献立』シリーズは、累計85万部超の大ベストセラーとなっている今話題の料理家です。今年3月には結婚を発表し、仕事と家庭生活の両立でますます多忙となったりなてい。そこで、最新刊となる本誌では、炊飯器のスイッチを入れ、ご飯が炊きあがる30分の間にできる「簡単3品献立」を提案した一冊となっています。まとめ買いは無理せず3日に1回、3日間の献立をあらかじめ決め、食材を使い切ることで「考えない」「すぐできる」「我慢・無理しない」「おいしい節約献立」を実現しています。もちろん彼女の人気のヒミツである、ご飯がすすむボリュームたっぷりの豪華さはよりパワーアップし、3日間の献立×10パターンのレシピを紹介しているので、もう献立には悩みません！

(※)2022年上半期ベストセラー（日販調べ）

今回の新刊は1週間3500円献立とはまた違った献立本に仕上がっていて、3日間分の献立を10セット、日頃の調理に役立つコラムを10本紹介しています！何よりもまずは“おいしい”を大事にした一冊に仕上がっていて、家事と仕事の両立を叶えるためにも、ご飯が炊きあがるまでの時間で一汁二菜が作れるよう簡単なおかずをたくさん載せました！3日間ですぐに終わるので達成感もあり、急な用事ができても食材を管理しやすく、よりリアルな生活に沿った献立本となっています。



### 【著者：RINATY（りなてい）プロフィール】

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、北九州市在住。夫との生活で日々作っている「一週間3500円節約献立」や「男子が喜ぶがっつり愛されごはん」など、実用的で斬新な献立が同世代を中心に多くの女性に支持される。WEBやテレビでの活動をはじめ、食品メーカーや農産地などのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。Instagramのフォロワー数は約40万人（2022年7月1日現在）。レシピサイト「Nadia」でも精力的に活動中。

**第8回料理レシピ本大賞準大賞受賞**

オリコン上半期BOOKランキング 2021 ジャンル別  
「料理・グルメ」で1位

シリーズ累計**85万部突破！**



『りなていの一週間3500円献立』  
定価：858円（税込）  
発売日：2020年7月29日



『りなていの一週間3500円献立2』  
定価：858円（税込）  
発売日：2021年7月14日

りなていのレシピ本 大ヒットの秘密は2枚目に！

# 時短 節約 おいしい ボリューム満点 献立の悩みも解消！ 2021年最も売れた料理本 ヒットの秘密



鶏むね・もやし・卵・豆腐...  
節約食材を上手に使い切り！  
3日間の献立×10パターンを掲載



3日間の献立に  
必要な食材、量をまとめた  
買い物リストがあるのでわかりやすい♪

- 炒めもやしと豚肉の旨だれ温玉のせ
- キャベツとにんじんのおかかマヨネーズ
- ピリ辛韓国風わかたまスープ

- ほうれん草のささ身チーズカツ
- ふたりで食べるポテトサラダ
- たっぷりキャベツとにんじんののみ果汁

- さつまいもとれんこんと鶏肉の甘酢炒め
- きゅうりとミニトマトの中華ツナサラダ
- ほうれん草と卵とコーンの中華風スープ

## 3品を30分で作る時短ワザが盛りだくさん！

ポリ袋&冷凍用保存袋を使う

もみもみ



少なくて済む！もみ込んで漬け込み時間短縮。洗い物も少なくサッと作れる♪

下ごしらえはレンチン活用

豆腐の水切り



レンチン活用で手早く！

野菜の下ごしらえ



大根やかぼちゃは煮ずにレンチン！

調理ワザ



肉ダネは小さめのひと口大にすれば、煮込み時間短縮！



なすは油になじませてからレンチン！

白菜の塩もみ



調理の最初にやって効率アップ♪



混ぜごはんの具材もレンチンであっという間♪

玉ねぎのみじん切り



下味冷凍は、解凍して煮る、焼くだけで当日楽ちん♪



都度片付けてリセット！

動きに合わせて調理道具の配置、整理されたキッチンで調理がはかどる！



### よくあるお悩み

- ・主婦の悩みNo.1！ 献立を考えるのが面倒、苦手
- ・節約料理は量が少なく、家族に満足してもらえない
- ・まとめ買いすると使い切れず、食材を腐らせてしまう

➡ **すべて、りなていが解決します！**

#### ① 献立の悩み解消！ リスト通りに買うだけ！

3日分、一週間の料理に必要な食材と量が**一覧になっている**ので、その通りに買えば買い忘れがなく、予算以内に収まる！  
買い物リストを考えなくていいので、手間が省けて時短になります♪

#### ② 節約なのにこんなに豪華！

丼もの、麺類などの一品料理ではなく、しっかりと**一汁二菜・一汁三菜の献立**で超ボリュームー！  
男性もお腹いっぱいになる嬉しいレシピが満載です。

#### ③ フードロスなし！

買った食材を使用する曜日や、食材によってどう保存すればいいかも書いてあります。冷蔵・冷凍などそれぞれに適した方法を載せているので、**食材を余らせる&腐らせる心配もありません。**